V I P A S S A N Ā - S Ā R A

JAARGANG 3

Nummer 1

vipassanā-sāra

wat in het Nederlands Inzichts-bode betekent, is een uitgave van de Stichting Jonge Boeddhisten Nederland, met als doel de mensen die Vipassanā beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien. Het blad richt zich vooral op de aktiviteiten van het Boeddhisties Meditatie Centrum te Amsterdam (Buddhavihara) en met name op de lezingen en leringen van de Most Venerable Mettaviharee.

In deze uitgave onder andere een kort stuk uit een interview van de Most Venerable Mettaviharee met een van de meditatoren, dit tijdens een meditatie-weekend onlangs te Brussel.

De Vipassanā-sāra wordt voornamelijk verspreid via de plaatsen waar wekelijks gemediteerd wordt, mochten mensen het thuisgestuurd willen hebben, bel dan even Buddhavihara of Aad.

De abonnementsprijs is fl 10,- per jaar.
Je kunt je als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op bank- of gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van "Vip.sara".

Samenstelling van de redaktie:
Johan Tinge, Hans Kwik en Aad Verboom.

Info: Buddhavihara 020-264984
Aad 030-888655

Postadres van de S.J.B.N.:
Postbus 1519 3500 BM Utrecht

Postgiro rnr. 52.32.118
bank (ABN) 55.51.05.563

# buddhavihara

Het beheer van het Boeddhisties Meditatie Centrum te Amsterdam is in handen van de Stichting Vipassanā Meditatie Centrum. Mensen die het Centrum en de aktiviteiten aldaar willen ondersteunen, kunnen een financiële bijdrage storten op:

Amrobank, Rozengracht 88 Amsterdam
postgiro bank: 2391
on account of rnr. 45.83.27.948 (Stichting Vipassana Meditatie Centrum - S.V.M.C.)

of: postbank rnr. 22.37.503 ten name van Stichting Vipassana Meditatie Centrum - S.V.M.C., Amsterdam.

# I N T E R V I E W

The following is an interview by the Ven. Mettaviharee of a student after practising vipassanā meditation

M. - When the pain becomes stronger and stronger, how do you manage to stand it?

S. - I name it.

M. - Does the pain become more or less?

S. - If I think 'pain' it is becoming more.

M. - Aha. You do not have to think 'pain', you say 'pain', you do not think.

S. - What is the difference between 'say' and 'think'?

M. - Think that means you take interest, about the pain.

S. - And 'say'?

M. - You do not take interest, but you take interest in what you are saying.
You understand?

S. - So you give more importance to what you say?

M. - Yes. It makes sense. What you are saying makes sense. Whatever pain is happening to you makes no sense, what you are saying about pain makes sense. Understand?

S. - I think that is very difficult.

M. - You have to do, you do not have to think.
You have to practise that way. If you think of pain, pain becomes a problem, pain gives you problems, it makes strong feeling. Pain itself is feeling, when you think of pain, double feeling, you follow?

S. - Yes.

M. - And now, so when you make a mental note you give the feeling to the word, but ofcourse the word you use is because of the pain too, you do not say the word without the pain.

S. - To feel is it the same as saying?

M. - No, different.
To say you have to feel what you say, e.g. when you talk about something and you do not pay attention to what you are saying, your words make no sense, you are just saying the words, you can say everything but it makes no sense.

S. - So when I say something I have to feel what I am saying?

\- Yes, so the same thing when you say about the pain, you do not feel there if you feel what you are saying now, be careful, to pay attention to what you are saying is more important than to pay attention to what makes you say.
Understand?
They are two different things.
The pain makes you say, makes you say about pain, but now, at this moment - do not forget here and now - at this moment you have to *say* something, not that you have to *feel* it.
If you want to feel then it is too late, because you say, you say something, but you feel something, contradiction, confusing and disharmony. Therefore the pain is not decreasing, it is increasing because you make more pain even.
This is because you have to say, to say it needs to take some effort, it has to take some energy, but then you feel it there too, then you do too much already. Understand?

S. - Yes, I think I understand.

M. - One more example: you have to go there, you see the way. First look at the way. Because if you do not see the way you cannot go there.
'This is the door that makes you go out, you must see where the door is and then you have to look at your feet before you go to the door. If you only look at the door and do not look at the feet, you can make a mistake, before going there, understand?'

S. - Yes.

M. - You have to feel how you order your footstep to walk to the door, then you can go out.
Same thing when you say 'pain', why do you have to say it? Because pain, you feel it, that is true. But then at the same time you want to make your meditation-technique work, you say pain so that you do not have to feel pain anymore, that is the technique.

---

## R E T R E A T S

From Sunday October 18 until Wednesday 28 there will be an intensive vipassanā meditation retreat under the guidance of the Ven. Mettaviharee Mahathera.
Location: Ossendrecht (in the South-west of the Netherlands).
costs: approximately fl 41,- per day.
For more information contact Henk v. Voorst or Buddhavihara.

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

There will be no retreat in January 1988!
This means the next retreat with the Ven. Mettaviharee Mahathera will be in April 1988.

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

## P Ū J Ā

Zaterdag 31 oktober wordt in Amsterdam het Thaise Loy Krathong-feest gevierd, in aansluiting daarop wordt zondag 1 november de Kathina-pūjā gevierd in Buddhavihara.

- - - - - - - - - - - - - - - - - -

Momenteel kunnen in Buddhavihara weer mensen deelnemen aan de Thaise les. Er is een beginners- en een gevorderden-groep en beide lessen worden gegeven op dinsdagavond 19.30 - 21.00 uur.
Info: Buddhavihara.

- - - - - - - - - - - - - - - - - -

Daarnaast gaat binnenkort de kursus Abhidhamma weer van start. Abhidhamma betekent zoveel als boeddhistiese psychologie of filosofie.
In deze kursus / workshop wordt een aantal basisbegrippen waar we in de vipassanā meditatie mee werken, zoals opmerkzaamheid, konsentratie en energie, behandeld. Voor mensen die vipassanā beoefenen een goede theoretiese aanvulling op de praktijk.
De kursus wordt eens in de twee weken gegeven, waarschijnlijk weer op woensdag.
Info: Aad Verboom 030-888655
Buddhavihara.

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

We zijn bezig een video-programma te maken over de 10-daagse intensieve vipassanā retraites zoals ze door de Eerw. Mettaviharee Mahathera gegeven worden.

De 10-daagse als vorm wordt over de gehele wereld gebruikt voor vipassanā cursussen maar als je deze onderling gaat vergelijken, zie je dat er veel verschillen in de struktuur zijn. Ook de manier waarop de techniek door vipassanā leraren gepresenteerd wordt, verschilt van elkaar.
Het lijkt de moeite waard dit unieke gebeuren op video vast te leggen. Het uiteindelijk programma kan gebruikt worden voor meditatie-instruktie, voorlichting over de retraites en als visitekaartje voor het werk van onze leraar.

De basis-struktuur van de video wordt:
- sīlā, opbouw van de retraite, dagelijkse gang van zaken, regels, verteld en in beeld gebracht.
- samādhi, de basis-meditatie-instruktie, de houdingen.
- paññā, een lezing van de Eerw. Mettaviharee Mahathera over de essentie van vipassanā, nl. purification of view.

De opnames zullen tijdens de komende oktober-retraite gemaakt worden. Het programma wordt begin volgend jaar als cadeau aangeboden aan de Eerw. Mettaviharee Mahathera ter gelegenheid van het feit dat hij dan 15 jaar in Nederland is.
De kosten van dit projekt worden opgebracht door de volgelingen / leerlingen van de Eerw. Mettaviharee Mahathera. U kunt uw bijdrage storten op postgironr.

37.45.56 ten name van H. van Voorst, Utrecht, onder vermelding van "Video Vipassanā".

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

# M E D I T A T I E - A K T I V I T E I T E N

## Amsterdam

Maandag 18.00 - 20.00 uur
adres: St. Pieterspoortsteeg 29
info: 020-264984

weekends: 25 / 26 / 27 september
tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 9.30 / 14.00 / 20.00 uur
zondag 9.30 / 14.00 uur
plaats: St. Pieterspoortsteeg 29
kosten: fl 75,- voor het gehele weekend + een eventuele vrijwillige bijdrage voor de leraar / het centrum. Overnachting kost fl 15,-.
Het is mogelijk om in Amsterdam te overnachten, in het centrum of bij een van de meditatoren, neem s.v.p. wel een eigen slaapzak mee.

*Beginners worden geacht het hele weekend mee te doen.*

In verband met een maximum aantal deelnemers kun je je beter tijdig aanmelden.

Info en aanmeldingen: Vipassanā Meditatie Centrum (Buddhavihara), tel. 020 - 264984
Aad Verboom 030 - 888655

## Groningen:

zondagochtend 10.00 - 12.30 uur
adres: de Yoga- en meditatieruimte in het Platformtheater, Boterdiep 46. Vanaf 20 sept.
Info: Hein en Sandra, 050-417184

weekends: 3 en 4 oktober

tijden: zaterdag 10.00 / 14.00 / 20.00 uur
zondag 10.30 / 14.30 uur
plaats: Warkstee
Spoorlaan 31, Adorp (even buiten Groningen).
kosten : fl 70,- incl. 2 warme maaltijden en 1 broodmaaltijd (fl 15,-).
opgave: uiterlijk 27 september!

## Tilburg

vrijdag 20.30 - 22.30 uur
adres: Dhammavihari, Hoefstraat 217
weekends: 20 / 21 / 22 november, met de Eerw. Mettaviharee Mahathera.

kosten: het meditatie-weekend kost fl 60,-, met 2 warme en broodmaaltijden fl 75,-.
Je kunt overnachten als je wilt.

Info en aanmeldingen: Dhammavihari, tel. 013-366570

## Utrecht

donderdag 20.00 - 22.00 uur
adres: Sterrenhof 9bis
Info: Henk tel. 030-520023
Aad 888655

## Leiden

dinsdag 19.15 - 21.15 uur
adres: Faljerilstraat 8
Info: Nel tel. 071-154862
Han 01719-17424

## Brussel

In Brussel supporters of the Most Ven. Mettaviharee have recently opened a new meditation-centre, where in the future the meditation-weekends will be held.
address: Rue de Livourne 148
1050 Bruxelles
tel. (09.32) 2.649.67.23

For information please contact:
Alain Theate, Rue Valduc 59
1160 Bruxelles, tel. 2.660.41.23

or: Pierfranco Alloa, 14 Rue Fauchille
1150 Bruxelles, tel. 2.762.8161
(by preference between 18.00 - 20.00 hrs.)